V4339T Zumba Fitness® für Anfänger

Beginn	Donnerstag, 17.09.2026, 19:15 - 20:00 Uhr
Kursgebühr	74,25 €
Dauer	11 x
Kursleitung	Valeriia Rudholzner
Kursort	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula

Ein heißer Mix aus Salsa, Merengue, Reggaeton, Cha-Cha-Cha, Flamenco, Tango und auch Belly Dance, kombiniert mit Aerobic-Elementen. Das Wechseln von intensiven und weniger intensiven Einheiten führt zu einer hohen Fettverbrennung. Der Körper wird gestrafft und die Kondition verbessert. Nicht die tänzerische Perfektion steht im Vordergrund, sondern Körper und Geist durch gut erlernbare, neue Bewegungsabläufe zu fordern. Spaß an der Bewegung, sich auf den Rhythmus einlassen und die mitreißende Musik erzeugen "Party-Stimmung". Ein Kurs für alle, die neu mit Zumba beginnen möchten oder schon länger pausiert haben. Bitte mitbringen: legere Kleidung, Turnschuhe und Getränk.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
17.09.2026	19:15 - 20:00 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula
24.09.2026	19:15 - 20:00 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula
01.10.2026	19:15 - 20:00 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula
08.10.2026	19:15 - 20:00 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula
15.10.2026	19:15 - 20:00 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula
22.10.2026	19:15 - 20:00 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula
29.10.2026	19:15 - 20:00 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula
12.11.2026	19:15 - 20:00 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula
19.11.2026	19:15 - 20:00 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula
26.11.2026	19:15 - 20:00 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula
03.12.2026	19:15 - 20:00 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula